

Yhdellä oppilaalla on astma, toinen on huippulahjakas ja kolmas CP-vammaisen. Miten heidät saa pelaamaan pallopelejä ryhmässä niin, että pelaaminen on hauskaa, sopivan haastavaa ja liikuntakokemus on myönteinen? Ratkaisu löytyy soveltamisesta.

■ Pallopelejä voi soveltaa monella eri tavalla. Soveltaa voi muuttamalla sääntöjä, käyttämällä erilaisia pelivälineitä, muokkaamalla pelialuetta tai antamalla erityistehtäviä oppilaille. Soveltaminen tapahtuu aina ryhmän tarpeiden mukaisesti.

– Palloilutunnilla lähtökohtana on, että jokainen pääsee mukaan peliin niin, että heikoimmat eivät jää syrjään ja taitavimmat kyllästy, erityisliikunnan lehtori Terhi Huovinen Jyväskylän yliopistosta tiivistää.

Soveltamista ei tarvita pelkästään silloin, kun ryhmässä on liikuntarajoitteinen lapsi. Soveltamalla on tarkoitus helpottaa tai vaikeuttaa pallopelejä ryhmän kykyjä vastaavaksi. Soveltamista tarvitaan siis myös silloin, kun ryhmässä on huippulahjakkaita.

Miten kaikki pääsisivät mukaan?

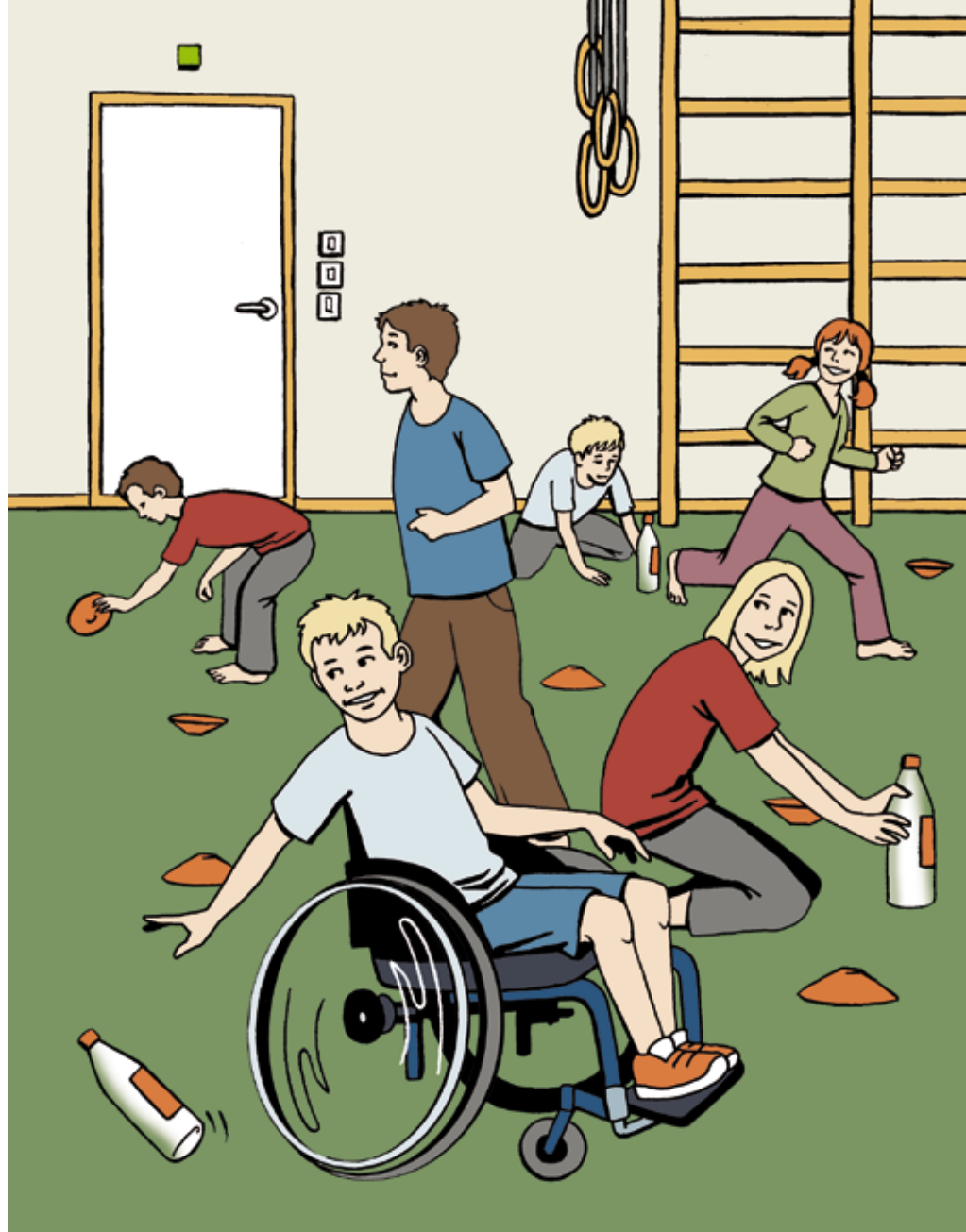
Suomen CP-liiton liikuntasuunnittelija Minna Teiska neuvoo soveltamaan pelaajien roolia ja pelialuetta, sekä antamaan eri tavalla liikkuville erilaisia sääntöjä esimerkiksi pallon kuljetamisesta tai sen pois ottamisesta. Liikunnan on myös hyvä tapahtua esteettömässä tilassa, mikäli joku oppilaista tarvitsee apuvälineitä liikkumiseen.

– Pelialueelle voi tehdä erilliset kaistat, joilla liikutaan eri tavoin. Peliä voi hidastaa ja palloon tarttumista voi helpottaa käyttämällä erilaisia palloja. Myös apuvälineitä voi käyttää, kuten kouruja vieritystä varten, Teiska ohjeistaa.

Palloilutunnilla on hyvä antaa yksi ohje kerrallaan, ja pikku hiljaa siirtyä yksinkertaisesta kohti monimutkaisempaa.

– Esimerkiksi pesäpallossa voidaan aloittaa pelaaminen yksinkertaisilla säännöillä ja lisätä sääntöjä sitä mukaa kuin peli alkaa sujua, Huovinen opastaa.

Opettajalta soveltaminen vaatii avointa mieltä, kekseliäisyyttä ja asiaan perehtymistä. Parhaimmillaan sääntökokeilut piristävät



Pallon ei tarvitse olla pyöreä

koko luokan palloilutunteja. Opettaja on myös avainasemassa mahdollisten ennakkoluulojen oikaisemisessa.

– Koko ryhmän kanssa on hyvä käydä läpi miksi ja miten sovelletaan. Yleensä ongelmia ei ole, jos opettaja osaa ottaa huomioon kaikkien yksilölliset tarpeet ja tarjoaa sopivasti haastetta kaikille, Teiska sanoo.

Liikuntarajoitteisuutta on monenlaista

Opettajat voivat törmätä työssään monenlaisiin vammoihin ja rajoitteisiin, jotka vaativat soveltamista palloilutunnilla. Terhi Huovisen mukaan yleisimmät liikuntaa ja palloilua rajoittavat tekijät ovat keskittymis- ja tarkkaavaisuusongelmat.

– Varsinkin palloilutunnilla välineet inspiroi-

vat lapsia käyttämään niitä muuhun kuin siihen, mitä opettaja on ohjeistanut, Huovinen kertoo.

Myös ylipaino, huono kunto sekä tuki- ja liikuntaelimistön sairaudet ovat lisääntyneet. Lukioikäisillä tytöillä tapaa myös syömishäiriötä, jolloin he ovat vähän liiankin kiinnostuneita urheilusta.

Lähteet ja lisää tietoa:

Koululiikuntaliiton kerho-opas palloilusta
Liikuntaa liikkujille – soveltaen sopivaksi. Suomen CP-liitto ry
Lajiliitot
Edu.fi -sivusto
Suomen CP-liitto ry
Soveltava Liikunta SoveLi ry
Suomen Invalidien Urheiluliitto (SIU)

Pallopelejä soveltamalla kaikki voivat osallistua

Liikuntavammaiset lapset voivat osallistua liikunnanopetukseen, kunhan heidän erityistarpeensa otetaan huomioon. Yleisimmät CP-vammaisten liikuntaa rajoittavat tekivät johtuvat kohonneesta lihasjäykkyydestä eli spastisuudesta. Palloilussa on aluksi tärkeää kiinnittää huomiota perustaitojen eli pallon heittämissä ja kiinniottamisen oppimiseen.

– Palloilussa tärkeintä lienee se, että jokaiselle annetaan riittävästi aikaa suoriutua. Jokaista tulee ohjata yksilönä, ja liikuntaa pyrkii soveltamaan niin, että liikkujalla on jokin rooli pelissä vammasta tai rajoitteesta huolimatta, Teiska sanoo.

Soveltavassa palloilussa on hyvä myös muistaa, että aina vamma tai rajoite ei edellytä erityishuomiota. Teiska huomauttaa, että jokainen lapsi, myös liikuntavammaisen, voi tarvita yksilöllistä ohjausta sen mukaan, missä asioissa hänellä on vaikeuksia suoriutua.

– Liikuntavammaisuus ei tarkoita erityiskohtelua, vaan esimerkiksi sääntöjen soveltamista ja apuvälineiden käyttöä, Teiska kiteyttää.

Tunnin tavoite määrää rakenteen

Palloilutunnin perusrakenne kaikessa yksinkertaisuudessaan koostuu alkulämmittelystä, jota seuraa aktiivinen osa ja lopuksi vielä jäähdyttely.

Palloilutunnin rakenne riippuu paljon tunnin tavoitteesta. Mikäli tunnilla on pelillinen tavoite, rakenne koostuu pienestä pelistä, harjoitteista ja isosta pelistä. Taitotavoitteellisella tunnilla taas keskitytään perustaitojen, kuten heittämissä, kiinniottamisen ja syöttämisen harjoitteluun.

– Jos ryhmässä on oppimis- ja keskittymishäiriöisiä oppilaita, paras ratkaisu on intervallityyppinen tunti, Huovinen kertoo.

Palloilutunnilla on hyvä soveltaa, jotta tasoerot tasoittuvat ja liikunta on kaikille positiivinen kokemus. Huovisen mielestä on tärkeää pelata myös oikeilla säännöillä, mikäli ta-

voitteena on esimerkiksi osallistua Koululiikuntaliiton palloiluturnauksiin.

– Jos tavoitteena on saada kunnon hiki, kaikkia sääntöjä ei tarvita, hän kommentoi.

Olenaiset asiat jokaisesta pelistä on hyvä pitää mukana sovellettaessakin. Lapset seuraavat televisiosta pallopelejä ja heidän on hyvä ymmärtää pelin sääntöjä sekä oppia lajikuluttuurista.

Ohjeita soveltamiseen

Suunnittele etukäteen: Se vapauttaa soveltamaan joustavasti tilanteen mukaan.

Monipuoliset opetusmenetelmät: Näytä, selitä, käytä apuvälineitä. Harjoitella voi yksin, pareittain tai ryhmässä.

Kehu: Löydä aina jotain keuhuttavaa. Kehu kannustaa jokaista lasta.

Enemmän toimintaa kuin selitystä: Tekemällä oppii. Pienemmissä ryhmissä jokainen saa enemmän kosketuksia pelivälineeseen.

Muuta pelivälineen kokoa ja muotoa: Suurempi ja kevyempi pallo antaa aikaa reagoida, lyhytvartisella mailalla on helpompi osua. Pyrstö- ja reikäpalloista on helpompi saada ote.

Muuta pelialueen kokoa ja sisältöä: Maaleja ja palloja enemmän, korin tai verkon korkeuden säätö, kentän koon ja muodon muuttaminen.

Muuta sääntöjä: Kosketusten määrän säätely, liikkumistyylit, liikkumisen rajoittaminen, turva-alueet

Käytä mielikuvitusta: Tee itse välineitä, keksi uusia pelejä, ole luova.

Teksti: Jaana Kangas
Piiirros: Anniina Mikama

Palloilua kerhoissa

Vauhdikas Pallopelejä ja pelisovelluksia –vihko ilmestyy syyskuussa. Kaikille kouluille lähetetään ilmainen näyttekappale. Vihkoja voi tilata lisää osoitteesta kll@kll.fi.



Vihko tarjoaa tukimateriaalia, jonka avulla kerhohoajaajat pystyvät soveltamaan pallopelejä kaikille kerholaisille sopiviksi. Vihkossa on runsaasti harjoituksia palloilun perustaitojen harjoitteluun ja hyväksi koettuja pelisovelluksia. Liikuntavihkossa esitettyjä pelejä voidaan pelata niin liikuntasalissa kuin ulkona. Pelit ovat helposti sovellettavissa myös jää- tai vesipeleiksi.

Kun pallopelejä pelataan sovelletuilla säännöillä ja välineillä, peleihin voivat osallistua kaikki lapset kyvyistään ja ominaisuuksistaan riippumatta. Tarkoituksenmukaisesti sovelletussa pelissä taitoerot tasoittuvat: harjoitusta saavat niin taitavat palloilijat kuin taidoiltaan harjaantumattomat pelaajat. Kaikki voivat pelata yhdessä, kehittyä ja kokea liikunnan iloa ja onnistumisia.

www.kll.fi/liikuntakerhovihkot

Ohittamaton liikuntamaailma



Kaikken kivaa kiipeilystä keilailuun

- ▼ Kiipeilyä Pohjoismaiden suurimmalla sisäseinällä.
- ▼ Jousiamuntaa 50 metrin jousiamuntahallissa.
- ▼ Keilailua musiikin tahdissa hohtavilla radoilla.
- ▼ Nyrkkeilyä ja spinning - vauhdikkaasti hikoillen.
- ▼ Squash, sulkis ja pingis ja palloilusta pitävälle.
- ▼ Karatea kamppailun suurella tatamilla.
- ▼ Salibandy-matsi opet vastaan oppilaat.
- ▼ ym. ym. ym.

Monipuolisesta lajivalikoimasta on helppo valita mieleiset ja kaikki löytyvät samasta paikasta. Mukaan vain reipasta kokeilumieltä ja liikunta-asusteet tossuineen.

HINTA: 30-100 opp. 4 12€, 101-160 opp. 9 €
3 lajia / opp. / sis. välineet ja tarvittavat ohjaukset.

Arkipäivisin klo 8.00-16.00

Kahvilastamme maistuva lounas erillisen tarjouksen mukaan. Omat retkievätkin voi nauttia liikunnan lomassa

Katso kotisivuiltamme lisää: www.tapanilanurheilu.fi
Tapanilan Urheilukeskus Erätie 3, 00730 Helsinki
p.(09)350 7077
info@tapanilanurheilu.fi

